

“读首诗再睡觉”悄然回归生活

每晚10点，一个微信公众号聚集了4.3万人一起读诗

据新华社电（记者史卫燕）很多人曾经向往过一种有诗意的生活。在现代城市，快节奏的生活、充满竞争的工作使人们神经高度紧张，能睡到自然醒已是奢侈，需要时间去体会的诗意生活似乎离我们渐行渐远。然而，回归却似乎在悄然间发生：每天晚上10点，一个微信公众号上就聚集了4.3万人在一起读诗。

“其实诗歌距离你最近，只有一个枕头的距离。”这个叫“读首诗再睡觉”的微信公众号的创始人范致行说。

范致行如此介绍自己的团队：它是

2013年出现的最火热最温情的文艺自媒体，是一个时尚动感小清新又高端大气国际化的诗歌传播团体。

诗意的载体可以是一朵花、一首歌、更可以是一首诗。

上世纪八十年代，中国现代诗歌曾受到过热烈的追捧，舒婷、顾城、北岛等诗人亮如巨星，所有识字的人能背出“黑夜给了我黑色的眼睛，我却用它来寻找光明”这样的诗句。

“读首诗再睡觉”的兴起，与微信息息相关。记者打开“读首诗再睡觉”1月6日

推荐的诗歌，一位陌生的年轻诗人“dong-pozhouzi”在《纪念》一诗中写道：“是不是随便做点儿什么都可以，拿起水罐倾倒，或者缝纫，种植菊花”，诗句搭配橘黄色头发的漫画少女图片及四位朗读者的美妙音频，让人心醉。

“只要关注了这个号，我们每天都可以在睡前的枕边听诗歌。其实诗歌本身就是非常私人的爱好，而手机也是私密的物品，微信可以传播声音使得诗歌需要朗诵的要求得到满足。在夜深人静的时候，两种神奇的结合极易触动心灵。”一位忠实读者告诉记者。

除了传播诗歌，鼓励诗歌创作也是“读

睡”的重要自我定位。《纪念》的推荐者当班主编“胡不饭我”在诗评中写道：“我一直在推荐年轻诗人的汉语作品，我相信，读到这些并不遥远的母语诗歌，更容易让人们接受这个道理：所谓好诗，就是把生活中陈醇或微隐的意境，说成一连串漂亮句子。”

依托于微信后台的交流功能，很多原来不认识的人展露出才华，迅速从读者变成内容生产者。“读睡”的值班主编光诺说：“我们把零碎时间进行重新整理和利用，把娱乐变成了服务于他人的工作。我想，就是这样，诗意的生活离我们更近了。”

香港100公里超级越野跑赛 宁波3人获“小金人”奖

本报讯（记者林海 通讯员葛海林林建铭）1月18日8时至19日16时，作为全球越野跑大满贯赛事第一站的“Vibram香港100公里超级越野跑”在历经32小时赛程后，在中国香港地区结束。在这项难度和强度远远超过马拉松赛的超级越野跑赛事上，共有来自40个国家和地区的1600多名越野跑运动员参赛，其中有6名宁波越野跑爱好者自发报名参赛，钱程熙、卢鸿和陈朝隆因为在16小时内跑完赛程，喜获“小金人”奖杯。

据介绍，参加“Vibram香港100公里超级越野跑”，16小时内完赛的运动员将获得“小金人”纪念奖杯一座，24小时内完赛的参赛者将获得“组合拳”纪念奖杯一座，32小时内完赛的参赛者将获得“小铜人”纪念奖杯一座。结果，宁波的钱程熙以14小时27分07秒的优异成绩名列第62位，卢鸿以14小时28分46秒的优异成绩名列第64位，陈朝隆以15小时03分17秒的成绩名列第91位。他们3人喜获“小金人”。另外2人顺利完赛，有1人中途退出，未能完成比赛。

宁波市长跑协会秘书长庄永达教授称，“长跑爱好者能参加这样超长距离的耐力赛，极为不易，能够完成比赛也需要极为惊人的意志品质和铁人精神”，因为这项比赛可以说是超越人体生理极限的运动项目，一般都是训练有素的专业运动员才去参加，而且比赛过程时间长，存在较高的运动风险。普通市民没有经过科学的长跑训练，他建议不宜直接参与。

●2014马来西亚羽毛球公开赛19日结束了女单项目比赛的争夺，女单头号种子李雪芮击败队友王适娴夺得冠军。同日，中国女双组合包宜鑫/汤金华战胜日本组合，斩获冠军。（据新华社）

【紧接第1版①】坚决维护核心、紧紧围绕中心、倾力服务大局、真情服务群众，开展了许多富有成效的工作。推进协商民主发展有力度，献策转型升级“组合拳”有质量，开展“系列民生”履职有实效。实践充分表明，政协在“一线”的舞台上大有可为，政协委员干在“一线”能干出好成绩，作出大贡献。

夏宝龙指出，当前，我省全面深化改革的号角已经吹响，“五水共治”、“五措并举”的重大决策部署正在全面铺开，干好“一三五”、实现“四翻番”的目标任务一步步从蓝图走向现实。希望全省各级政协组织进一步增强责任意识和担当精神，以高度的政治责任感和强烈的历史使命感，扎实履行各项职能，更好发挥人民政协协调关系、汇聚力量、建言献策、服务大局的重要作用，把各党派团体和各族各界人士的力量充分激发出来，把一切积极因素最大限度地调动起来，讲政治更自觉，推动各党派团体和各界人士明方向、强自信、增定力；履职责更努力，在我省全面深化改革和“五水共治”、“五措并举”的攻坚战中当战士、敢担当、有作为；促合力更有效，充分发挥政协团结联合的组织优势来增进共识、聚人成气、浓氛围，为推动我省经济持续健康发展与社会和谐稳定献计出力，共同谱写好我省改革发展的时代新篇章。

夏宝龙最后说，让我们紧密团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，合力同心，扎实工作，锐意进取，狠抓落实、为我省全面深化改革、再创体制机制新优势，迈向更加美好的明天而努力奋斗。

乔传秀强调，中共浙江省委对第一届省政协开局之年的工作给予肯定和鼓励，对全省政协新年工作提出了明确要求。我们一定要认真学习领会，全面贯彻落实。要凝聚抓落实的共识，强化抓落实的责任，树立抓落实的新风，形成抓落实的合力，营造抓落实的氛围，锐意进取，求真务实，共推全面深化改革大业，同奏“五水共治”、“五措并举”强音，为干好“一三五”、实现“四翻番”作出新的更大贡献。

十二届全国政协在浙副省以上常委、委员，副军以上省政协委员等应邀出席会议。大会在雄壮的国歌声中胜利闭幕。

闭幕会前，省政协第一届二次会议举行第四次全体会议，以无记名投票的方式，选举孙文文为政协十一届浙江省委员会副主席，陈荣高为政协十一届浙江省委员会秘书长，同时增选了兩名政协十一届浙江省委员会常委委员。

2014年CBA全明星赛 王治郅成全场焦点



本报讯（记者林海）昨晚，2014年CBA全明星赛在北京万事达中心（五棵松体育馆）举行，八一男篮老将王治郅成为本次比赛的重点。而八一男篮年轻中锋许钟豪也作为王治郅的队友参加了全明星赛的正赛。结果，王治郅所在的南方明星队以102：118负于北方明星队。孙悦获得了本赛季全明星赛的“最有价值球员”称号。

王治郅在CBA联赛打球期间，曾先后14次参加全明星赛，3次获得全明星赛“最有价值球员”称号，并3次担任全明星赛星锐队主教练。

昨晚的比赛第一节结束时，北方明星队以34：24领先南方明星队，王治郅拿下9分，易建联6分4篮板。而到上半场结束时，南方队以57：54领先北方队，南方队的大郅由于第二节没上场，得分还是9分，吉布森21分。直到第四节王治郅再次上场，在比赛还剩6分54秒时他帮助南方明星队以93：93追平。直到比赛还剩4分10秒时，王治郅走下了球场，此后他再也没有回到场上。

在中场休息时，王治郅还走到中央电视台转播席临时客串了一把“评论嘉宾”，和姚明一起被央视主持人戏称为“明郅组合”。在点评中场休息时进行的技巧挑战赛时，王治郅表示：“打篮球最难的不是投篮，而是传球，因为传球时不仅要注意防守人，还要观察队友位置，并且是在运动的状态下。”说起自己参加全明星赛扣篮大赛并获得

“扣篮王”的体会，王治郅说，首先要保证能把球扣进，其次跳得要高，还要在动作方面争取有所创新。

在担任全明星赛星锐队的北方主教练时，王治郅坦言对自己退役后的生活还未想好，不过当教练的可能性不小。大郅表示，“以后有机会，估计可以当个内线或者中锋的教练。”而谈到当球员和当教练的不同感受时，大郅也有个很有趣的总结：“当球员累腿，当教练累嘴。”结果在18日晚上的星锐赛中，胡雪峰执教的南方明星队以101：97战胜王治郅执教的北方明星队。

在中场休息时进行的单项决赛中，贺天举获得本届全明星赛“三分王”称号。在技巧挑战赛中，王子瑞以26.7秒的成绩夺冠，赵继伟以28.5秒的好成绩屈居亚军。在扣篮大赛中，克里斯·约翰逊以96分的高分夺冠。

春节贺岁档题材多为合家欢

本报讯（记者南华 通讯员景学军）春节贺岁档题材多为合家欢的儿童片、动画片和喜剧片，而众多电影更是一齐抢档大年初一这“黄金档”。

儿童片形式各异，较为丰富。吸引孩子的宠物电影《金牌流浪狗》21日上映，该片由香港导演马里奥执导，连续三年获得中国飞盘狗冠军的世界名犬“东东”领衔主演，讲述一只遭人抛弃险些丧命的流浪狗东东和一个整日逃学的野小子鲁飞间感人的人狗情缘。奇幻冒险儿童电影《巴啦啦小魔仙之魔法的考验》23日上映，讲述魔仙小蓝和美琪、美雪无意释放出被关在密室的魔法天才——精灵费多巴，魔力强大却不怀好意的费多巴

进入人类世界四处破坏，小魔仙们在危急时刻，齐心协力克服困难共度难关。少年战争喜剧片《永不消失的广播》24日上映，讲述抗战时期，一批少年英雄在民族危亡时刻，与父辈一起用自己稚嫩的肩膀担起了民族的重任。

1月31日是大年初一，同日上映影片有5部，主打儿童和喜剧题材：家庭片《爸爸去哪儿》根据2013年风靡全国的湖南卫视真人秀节目《爸爸去哪儿》拍摄，还是由林志颖、田亮、郭涛、王岳伦、张亮以及他们的宝贝组成的5组明星家庭出演。奇幻电影《西游记之大闹天宫》由甄子丹、周润发、郭富城三位巨星领衔主演，何润东、陈慧

琳、梁咏琪、张梓琳等众星加盟。香港电影《澳门风云》由周润发、谢霆锋、景甜、杜汶泽等主演，主线以讲人性为主，最后结局是告诫世人赌钱不会有好下场。由唐爱国、颜冠英、肖雨雨、杨珑等主演的贺岁喜剧电影《U盘》，取材自一个荒唐的黑色幽默故事，以一个刻有男主角的最大秘密和人生期待的U盘为引子，上演了一系列让合作伙伴反目、让小人物闹出大动静、让亲情因钱而决裂的人生悲喜剧。由中日合作拍摄的《聪明的一休》剧场版也定档大年初一，此番全球首部剧场版将这部经典之作原汁原味搬上大银幕，为拉近与中国观众的距离，影片还新增芙蓉国公主一角，83版的配音演员王晓燕再度出山。

【上接第1版②】

按照这张蓝图，历届市委、市政府一棒接一棒，新城开发建设轰轰烈烈地展开。2007年，东部新城迎来第一个基础设施建设工程，全年投入近20亿元，甬新河景观工程基本建成，民安路、兴宁路全线贯通，40多座桥梁进入全面施工阶段。

一批重大项目相继落户。至去年底，东部新城门户区部分主体结顶，杉杉联手伊藤忠打造的宁波中心项目、恒大投资的城市之光项目相继开工，银泰集团重金摘走核心区商务地块，市“十二五”文化建设重点工程宁波报业传媒大厦全面开工……

东部大地日新月异，东部地下同样精彩。在东部新城核心区地下，还有半个核心区大小的“地下城”，地下停车场、地铁站、地下街、人行通道、地下道路、下沉式广场等地下建筑连片成网，全国罕见。

“大规模开发利用地下空间，可节约土地，减轻地面交通和环境负荷，方便地铁与其他交通方式转换，并使城市活动避开恶劣天气变得更加舒适。”东部新城指挥部总指挥张极星说。

全省首条共同沟也出现在东部新城。10公里长的共同沟，把水、电、气、通信等市政管线“一网打尽”，彻底解决了管线敷设和维修“开膛破肚”之苦，为国内城市道路建设提供了范例。

至去年底，东部新城累计投入超过720亿

【上接第1版③】

民意优先 拆出农村一片新天地

蓝天白云下，村口的一泓湖水，碧波荡漾；远眺沿山而建的一幢幢漂亮小楼，错落有致；驱车沿着一条条水泥浇筑的村道，可以直达每家每户……眼下虽是一年之中最为寒冷的“三九”，我们却在溪东村感觉到了一股浓浓的春意。

一名村干部说，两年前，溪东村还到处可见断壁残垣，杂乱无序又窄的泥土村道连车子也开不过去。

“溪东村的嬗变，仅仅是象山‘一户多宅’清理的一个缩影。”象山县农办主任董连胜介绍，事实上，该县在新桥、茅洋两个乡镇率先开展“一户多宅”清理试点时，曾遇到很大阻力，甚至还发生了几起恶性事件。这一工作能够坚持下来的原因，除了村干部发挥带头作

元，已开发的面积7.3平方公里，其中基础设施3.5平方公里、功能项目3.8平方公里，建成区面积2.5平方公里，一个现代化新城脱颖而出。

“三大中心”引爆城市经济

2011年8月的一个下午，宁波国际航运服务中心，来自重组（宁波）精密机械有限公司的吴红霞正在办理进口通关手续。在半个小时内，她办好了30多张进口报关单，从申报到放行，平均每票用时不到1分钟。

领衔宁波通关进入“读秒时代”的国际航运服务中心，是东部新城现代服务业“三大中心”之一。针对宁波港口、外贸、制造业发达的特点，中心着力打造航运服务业集聚地，打造由通航、物流、货代、金融、保险、法律事务等90余家企业组成的航运“大超市”。

短短几年间，中心的海关通关业务已占到全市的65%以上，国检通检业务占到全市的85%以上，还吸引了中国船级社、东南物流等总部落户，成为支撑宁波港口的重大功能性平台。而正在建设的二期工程，将使宁波“三位一体”港航物流体系的辐射功能扩大至长三角区域。

国际贸易展览中心是东部新城又一个重要的功能性平台。借助8座环绕型常规展馆及会议楼、商务楼等十大建筑，中心可提供近5000个国际标准展位，努力打造常年展、大力发展

用，先拆自己和亲属的“多宅”外，坚持民意优先是推动“一户多宅”清理顺利开展的关键，而象山多年来形成的“村民说事”、“村务会商”、“民事村办”等制度，则是体现民意优先的载体。

李家弄村是茅洋乡最先实施“一户多宅”清理的村子。村支书陈宝国说，虽然大伙都清楚“一户多宅”属于非法占有，但毕竟事关村民切身利益，因此为了让这项工作得到大多数村民的拥护和赞同，村里按照“宜建则建、宜耕则耕、宜绿则绿”的原则，专门邀请村民代表参加“村务会商”，让大家来表决后利用的相关事项，让村民们明明白白。

顾孝阳是李家弄村最后拆除“一户多宅”的村民之一。我们走进村时，他正拿着泥刀清理自家门前刚刚拆除的“多宅”砖块。“以前村里连条像样的村道都没有，如今一天大变样，宽敞整洁，我若不拆除门前这个四五百平米的‘杂物间’，不仅有碍观瞻，也会影响村里的整体形象。”顾孝阳如是说。

临时展、不断扩大网络展。

至去年底，国际贸易展览中心已入驻有色金属、化工类大宗商品企业647家，平均每四天举办一个展会。浙江省最大的经贸盛会——“浙洽会”、中国国际家居博览会、中国消费品博览会等国内外知名展会在这里轮番登场，源源不断地输出“中国制造”，引进“百国制造”，成为中国重要的国际贸易平台。

国际金融中心则使东部新城成为长三角一块迅速隆起的金融高地。这里集聚了国家开发银行、招商银行等近30家金融、信托、保险机构，集聚辐射功能日益显现，而功能更加完善的二期项目也在加紧建设中。

“要把推进城市发展产业转型升级紧密结合起来，做大做强做优城市经济。”省委常委、市委书记刘奇，市委副书记、市长卢子跃对东部新城产城融合的发展寄予厚望。

目前，东部新城以“三大中心”为主导的产业功能区日趋成熟，累计有800余家现代服务业企业入驻，注册资本总额近150亿元，为引领和推动宁波经济转型、提升产业能级奠定了基础。

“记得住乡愁”的宁波

从世纪大道出发，沿着宽敞的民安路一路向东直行2.8公里，就到了新城社区。

三面环水、绿树成荫、一座座楼房错落有致、清新优雅，一步之遥，就是文化广场。很难想象，5年前，这里的居民还生活在杂乱无章的城中村。

2010年10月，张隘、邵家、王家园、松下、柳隘等5个社区开始拆迁，3个月动迁3000多户居民，这个拆迁奇迹背后，是江东区付出的艰苦努力。

“东部新城的核心区块在江东，江东为东部开发建设的最好回报，就是做好‘新城’文章，接受新城辐射，打造服务经济和都市工业融合发展的经济增长极。”江东区委书记胡军说。

围绕“一城一轴双带”的空间布局，江东加快开发重点功能区块，迅速集聚全市80%的会展企业、40%的世界前20强班轮公司、一半的市级分行以上银行机构、三分之的设计企业，全面进入服务经济新时代。

三分建设七分管理，如何管理好东部新城，成了摆在城市管理者面前的一个新课题。

从一把扫帚扫马路，到应用GPS定位系统指挥车辆扫马路；从监控建设“各自为政”，到城管、公安、交警共建共享，东部新城的社会管理以变革求突破，以创新谋提升。

在东部新城的总体规划中，水系面积占16.2%，绿化面积占19.6%，实际可开发用地面积仅占47.3%。如此大面积的水系、绿地和开放空间，在国内城市中心城区中可谓绝无仅有。

十年来，东部新城严格遵循以人为本和生态发展的理念，做足了江南水乡文章。从甬新河到杨水碾河，再到生态走廊，一到春天，两岸草木葱茏，鸟语蝶舞，水中游鱼戏波，光影迷离，东部新城，是“记得住乡愁”的宁波。

象山影视城推出春节影视庙会

本报讯（记者南华 通讯员陈晓桦）昨日起，象山影视城举办充满浓郁乡土气息的第三届影视庙会，影视庙会将持续到元宵后。

本届影视庙会上，影视城的魔幻剧场将上演《大英雄穿越记》魔幻剧，剧中，高科技的虚拟成像技术化身奇幻的“时光宝盒”，可令真人在时空里自由穿越，与孙悟空、郭靖、“楚霸王”项羽等千年一逢。拍摄《西游记》时的水帘洞景区也将亦幻亦真，成为美丽七仙女翩翩起舞的仙境和唐僧师徒的取经路途。影视梦工厂则让游客穿戴古装、练绝技、演打戏、开拍武侠剧。年味一条街特别打造的“儿时的味道”乡土众吃食，令人回忆起童年的欢乐，“鸡毛换糖”、米胖糖、糖葫芦、火热的年糕团等，都可让游客大快朵颐一顿。



已装扮得喜气洋洋。昨天上午，影视城内外（百龙 摄）

第三届全国大众跆拳道精英挑战赛镇海结束

本报讯（记者林海 镇海记者站张如新）由国家体育总局拳击跆拳道运动管理中心、中国跆拳道协会主办，浙江省体育局、宁波市体育局、镇海区人民政府、浙江省跆拳道协会承办的第三届全国大众跆拳道精英挑战赛18日晚在镇海区职教中心体育馆结束。

经过精彩的展示和激烈的较量，最终，来自辽宁跆协的季禹含获品势王冠军，来自河北跆协的王鼎获特技王冠军，来自辽宁跆协的高经健获击破王冠军，而浙江跆协跆拳道舞蹈团体冠军。

市“贺岁杯”足球赛落幕

本报讯（记者林海 通讯员俞学丰）由宁波市足球协会主办的2014年宁波市“贺岁杯”8人制足球赛19日在宁波锐涵足球场落幕，锐涵体育队在决赛中3：1战胜神话装饰队荣获冠军，神话装饰队、D.P队、索菲亚工甬队分获第二至第四名，义腾甲队获体育道德风尚奖。“贺岁杯”足球赛是市足协今年新推出的赛事，分8人制足球及笼式足球两类比赛，24支参赛球队以球贺岁，共度新春。

2014宁波市乒乓球混合团体邀请赛举行

本报讯（记者林海 通讯员李冠群 吕节俞）由江东区乒乓球协会主办，新明达乒乓球俱乐部承办，宁波日盈食品有限公司协办的2014宁波市迎春“日盈食品”杯乒乓球混合团体邀请赛18日至19日在市体育中心的新明达乒乓球俱乐部举行。来自全市各地的23支乒乓球队、100多名运动员参加了比赛。

本次比赛采用“新斯韦思林”杯的方式进行男女混合团体赛的较量，比赛分为五场三胜制（五场单打）比赛，每队由3名运动员组成，谁先胜3场比赛就取得该场胜利。经过两天的角逐，最终获得第一名的是自来水总公司队，快乐队获得第二名，位列第三的是镇海队。